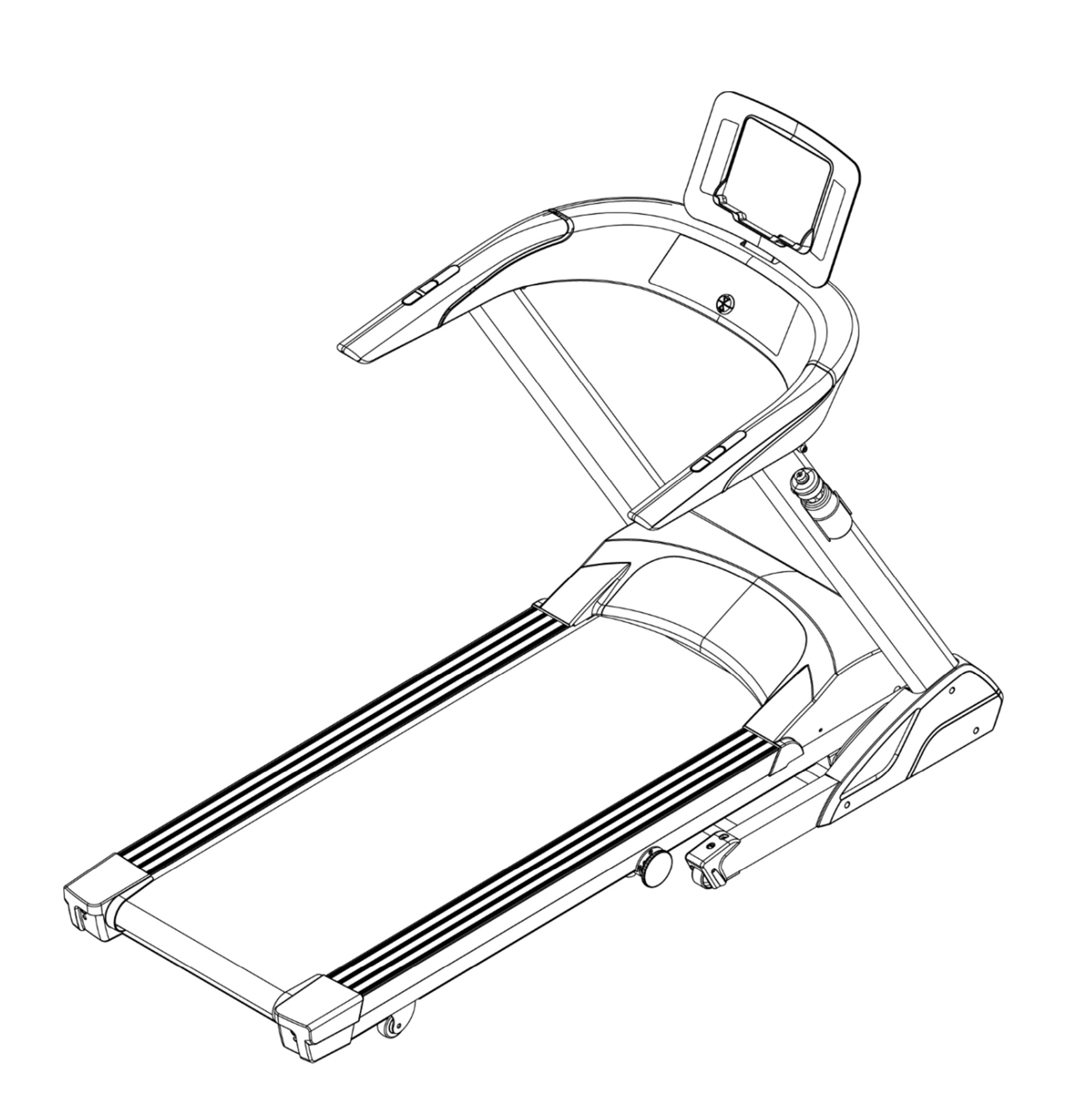
Heubozen

BOREAL

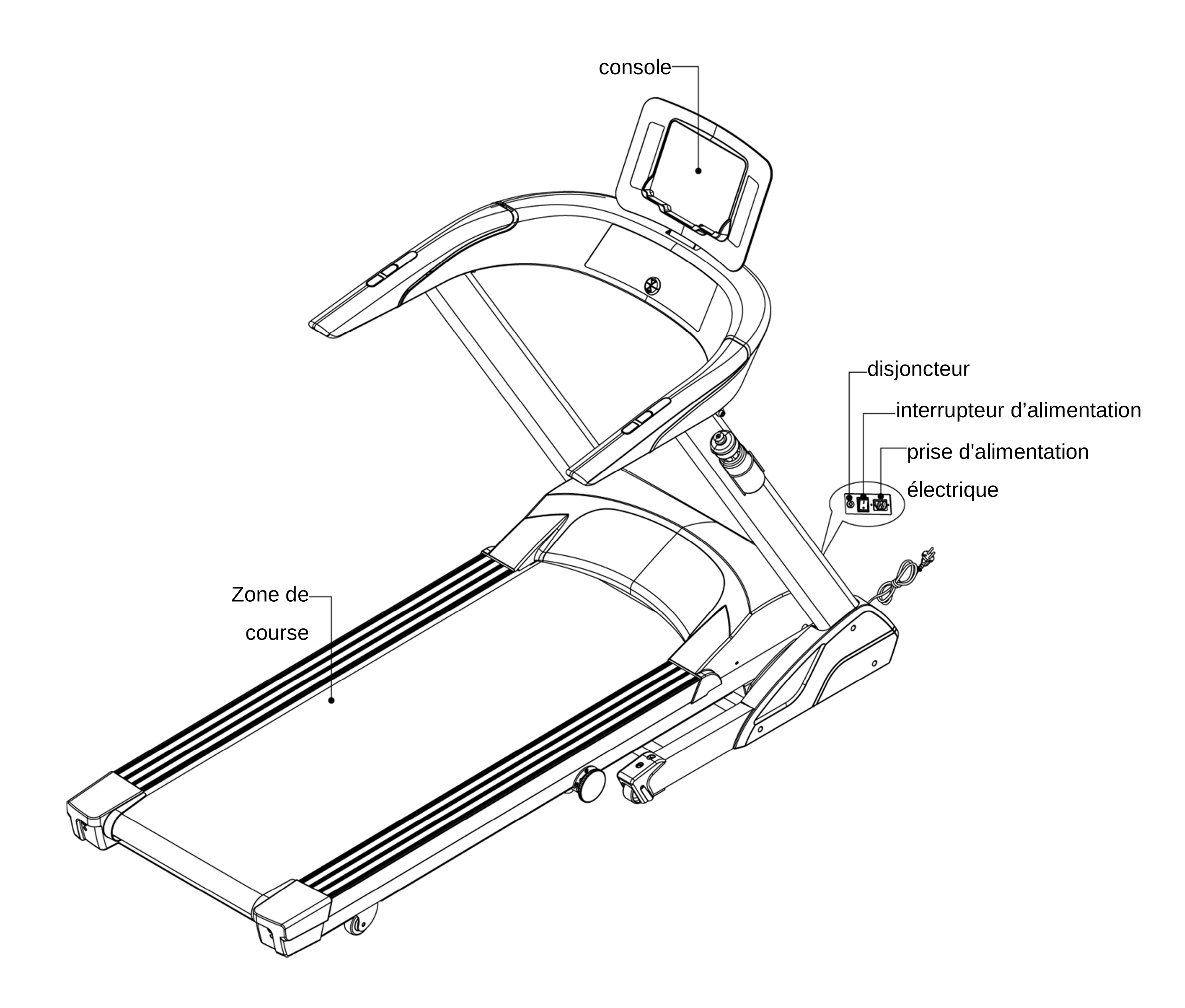


SOMMAIRE

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

1. Vue d'ensemble



2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Dans le cadre de l'utilisation de cet appareil, il est impératif de respecter les consignes de sécurité suivantes : Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser cet appareil.

- **DANGER – Pour réduire le risque d'électrocution :**

1 Débranchez toujours cet appareil de son alimentation électrique immédiatement après l'usage et avant de le nettoyer.

- **AVERTISSEMENT – Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure :**

1 Cet appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance s'il est branché à son alimentation électrique. Débranchez la prise de courant de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé.

2 Il est essentiel de surveiller attentivement cet appareil lorsqu'il est utilisé en présence d'enfants ou de personnes handicapées.

3 Veillez à employer cet appareil uniquement pour l'usage auquel il est destiné et conformément aux instructions de ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires ou de pièces non recommandés par le fabricant afin d'éviter tout risque d'accident.

4 Ne jamais utiliser cet appareil si sa prise ou son cordon d'alimentation électrique sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou s'il a été plongé dans l'eau. Veuillez réexpédier l'appareil au service après-vente pour le faire contrôler et éventuellement réparer.

5 Ne déplacez pas cet appareil en vous tirant sur le cordon d'alimentation.

6 Veillez à tenir le cordon d'alimentation éloigné de toute source de chaleur.

7 Ne jamais utiliser l'appareil si ses orifices d'aération sont obstrués. Veillez à ce que les orifices d'aération demeurent propres et exempts de toute obstruction.

8 N'introduisez jamais d'objet dans les orifices de l'appareil.

9 N'utilisez pas cet appareil en plein air.

10 Ne pas mettre l'appareil en marche dans un local où des produits aérosols (sprays) ont été utilisés ou en cas de mauvaise ventilation.

11 Avant d'éteindre l'appareil, mettez tous les boutons et toutes les commandes en position d'arrêt avant de débrancher la prise d'alimentation électrique.

12 Branchez l'appareil à une prise de courant correctement reliée à la terre.

13 Si le cordon d'alimentation est endommagé, contactez le fabricant pour obtenir un cordon de rechange. Vous pouvez également vous adresser au vendeur et aux réparateurs qualifiés agréés.

14 Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (enfants compris) présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées, ou n'ayant pas l'expérience et les connaissances nécessaires, sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés pour garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

15 Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à la santé de l'utilisateur.

16 L'équipement doit être installé sur une base stable et mis de niveau.

17 Conservez une zone de sécurité de 2 m x 1 m derrière l'appareil.

18 Le poids maximum de l'utilisateur est de 140 kg.

19 En cours d'utilisation, l'utilisateur ne doit pas actionner le système de pliage.
Il est impératif d'arrêter complètement l'appareil avant de le plier.

20 La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que s'il est inspecté régulièrement pour détecter tout endommagement et tout signe d'usure.

21 Veillez à ce qu'aucun objet ne puisse entraver les mouvements de l'utilisateur.

22 La position ergonomique correcte de l'utilisateur est celle représentée à l'image ci-après



23 Il faut monter sur le produit avant de le mettre en marche et de l'utiliser. Ne pas mettre le tapis de course en marche avant de monter dessus.

24 Dimensions de la surface de course 500*1450mm

25 L'appareil est destiné à une utilisation semi-professionnelle

■ **Attention : Veillez à ce que l'inclinaison soit remise à 0 avant de plier l'appareil.**

3. Mode d'emploi du tapis de course

Lorsque vous souhaitez utiliser le tapis de course, ne montez pas sur la bande de course. Avant d'utiliser le tapis de course, mettez-le sous tension et tenez-vous à la rampe pour mettre vos pieds sur les repose-pieds de chaque côté du tapis de course, puis appuyez sur "START", attendez que le moteur tourne à vitesse lente puis positionnez-vous au centre de la zone de course et commencez à courir. N'oubliez pas d'attacher la clé de sécurité à votre taille ; en cas de chute, la clé de sécurité arrête immédiatement le tapis de course. Ne démarrez jamais le tapis de course à vitesse rapide pour monter dessus. En cas d'urgence, saisissez la rampe et sautez sur les repose-pieds.

4. Instructions pour la prise de terre

1 L'appareil doit être relié à la terre avant d'être utilisé. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance électrique, le raccordement à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque d'électrocution.

2 L'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation pourvu d'un conducteur de terre.

3 La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et reliée à la terre conformément à la règlementation locale et à la législation en vigueur.

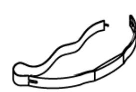
■ Danger **– Un raccordement incorrect à la terre de l'appareil entraîne un risque d'électrocution. Demandez conseil à un électricien ou réparateur qualifié pour vous assurer que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil – si elle ne correspond pas à la prise d'alimentation, faites installer une prise d'alimentation qui convient par un électricien qualifié.**

1 L'appareil est destiné à être raccordé à une alimentation normale 220 V—240 V, est équipé d'un disjoncteur et muni d'une fiche de branchement à la terre. Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise d'alimentation ayant la même configuration que la fiche.

2 N'utilisez pas d'adaptateur avec cet appareil.

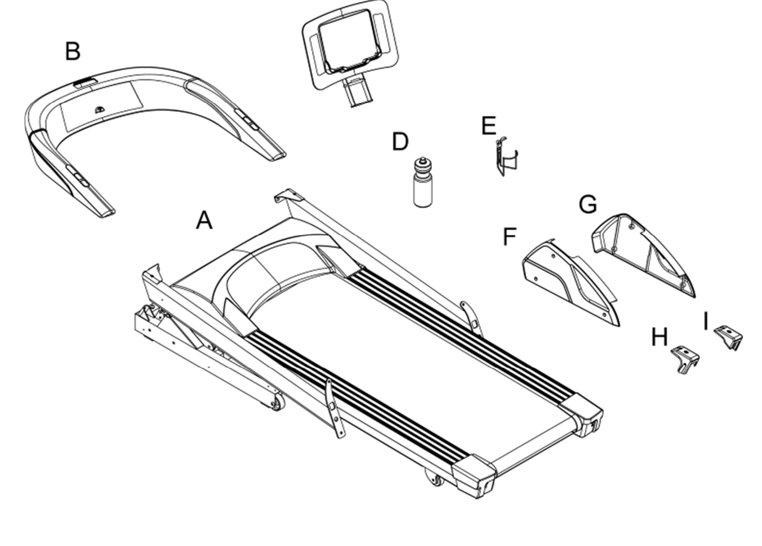
5. Liste des pièces à assembler

·Instructions relatives aux pièces

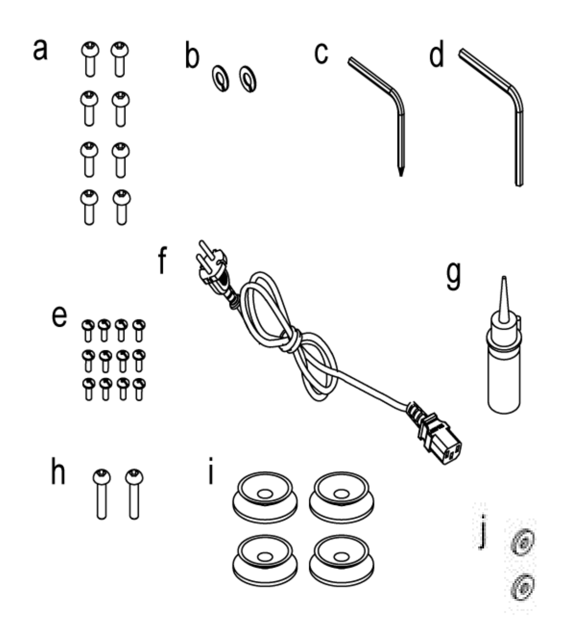


Ce tapis de course peut s'utiliser en mode de contrôle de rythme cardiaque. Pendant l'exercice, l'utilisateur peut porter la ceinture de contrôle de rythme cardiaque et la valeur s'affiche sur l'écran.

Pièce	Description	Qté
A	Ensemble tapis	1
B	Rampe tubulaire support de console	1
C	Console avec plaque de fixation	1
D	Bouteille	1
E	Porte-bouteille	1
F	Capot décoratif gauche	1
G	Capot décoratif droit	1
H	Cache de roue (G)	1
I	Cache de roue(D)	1

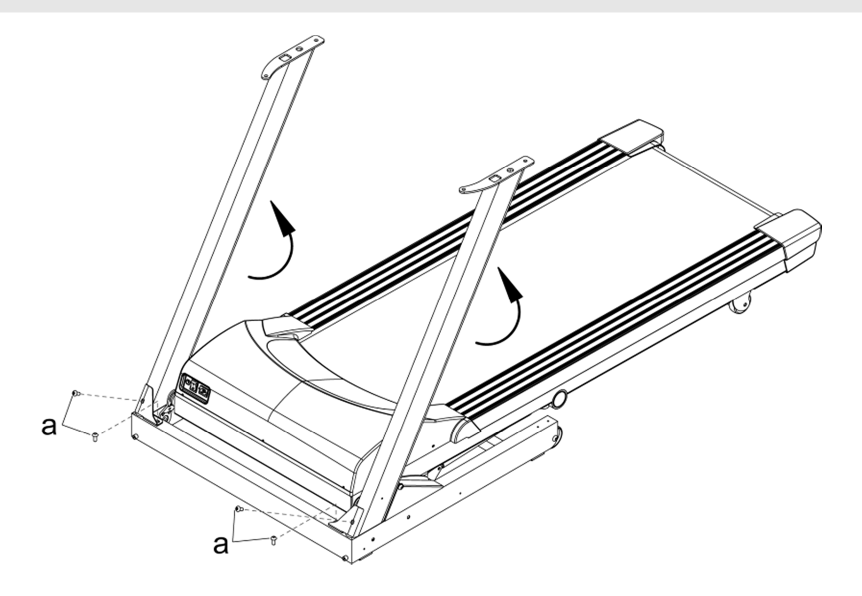


Pièce	Description	Qté
a	Vis hexagonales 8 x P1.25x15	8
b	Rondelle-ressort M8	2
c	Clé Allen +vis cruciformes 5 mm x 70 mm x70 mm	1
d	Clé Allen 6 mm x 80 mm x 80 mm	1
e	Vis cruciformes à tête bombée 5 x 15	12
f	Cordon d'alimentation	1
g	Lubrifiant	1
h	Vis Allen M8 x P1.25x30	2
i	Ventouses	4
j	Rondelles Φ8xΦ19x2.0t	2



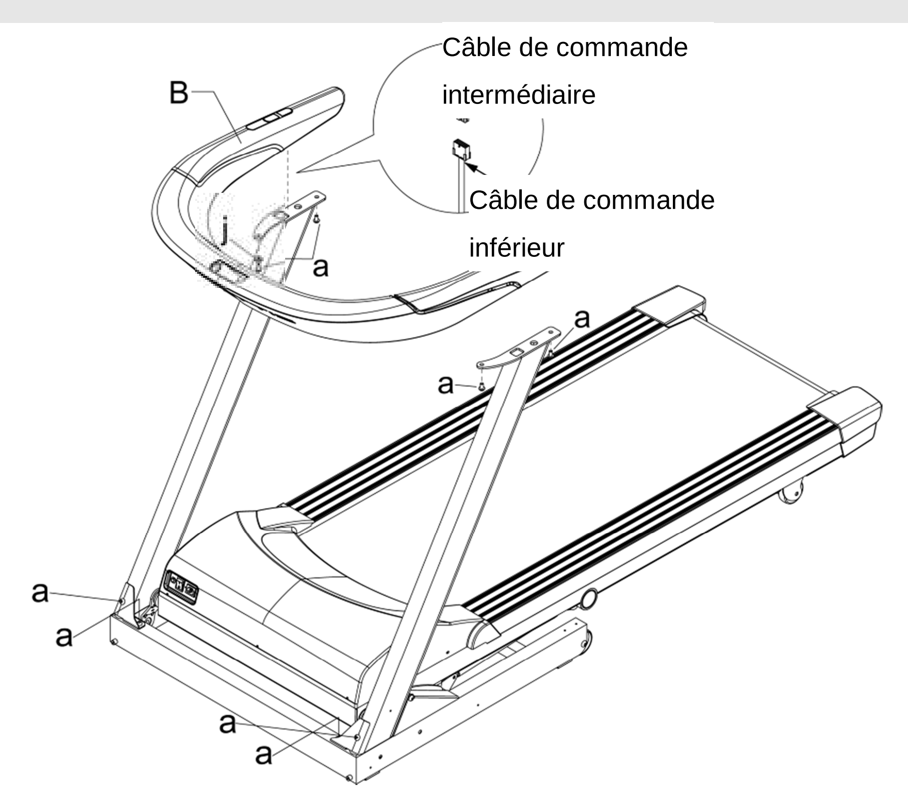
6. Étapes d'assemblage

■ ÉTAPE 1



Lever les tubes d'appui et fixez-les avec les vis (a) sans serrer.

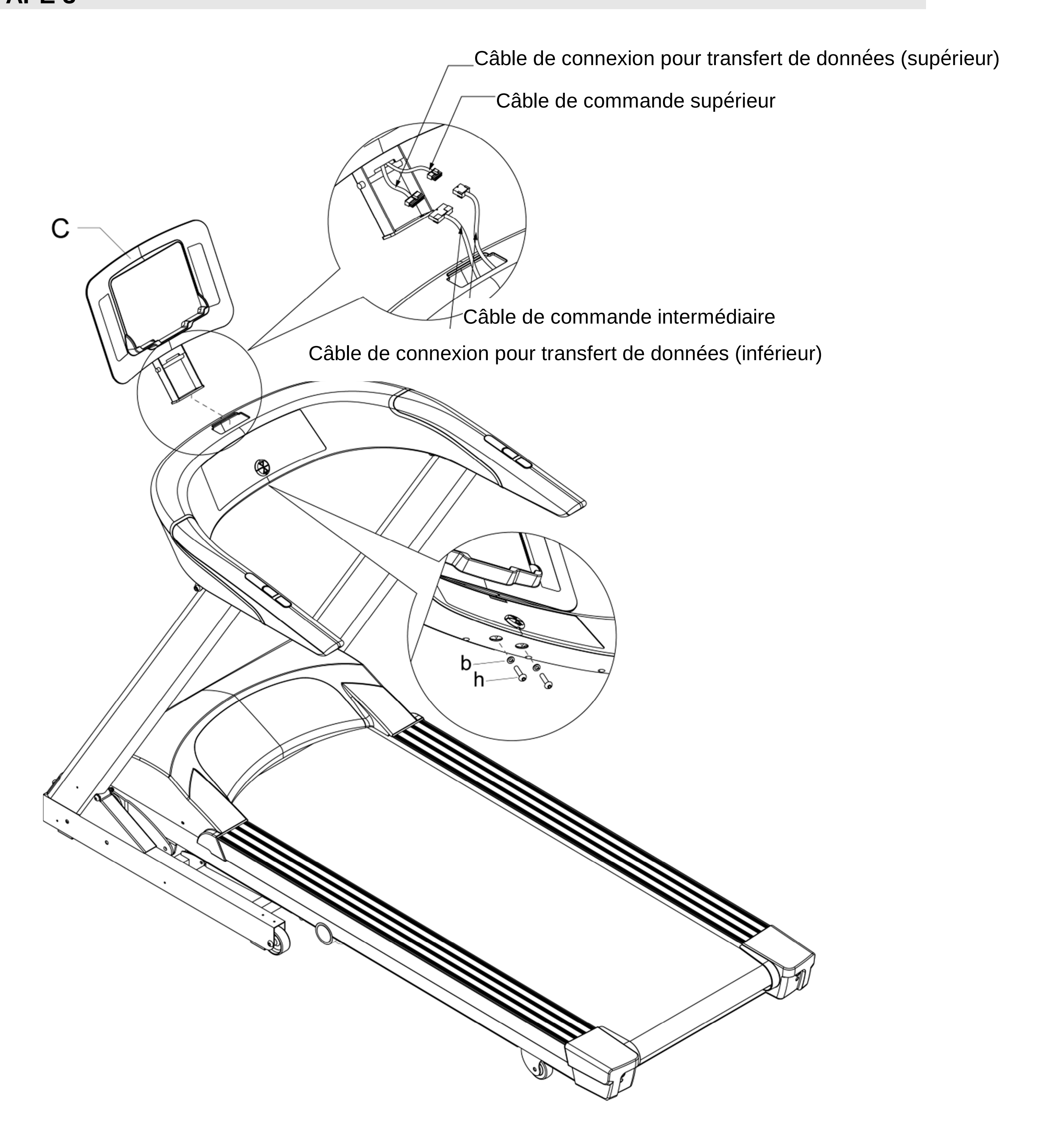
■ ÉTAPE 2



Placez la rampe tubulaire support de console (B) sur les tubes d'appui, raccordez le câble de commande intermédiaire avec câble de commande inférieur. Placez (B) sur les tubes d'appui et fixez avec les vis (a), les rondelles (j) puis serrez toutes les vis (a).

P.S. Par mesure de sécurité il est recommandé que deux personnes réalisent l'assemblage ci-dessus.

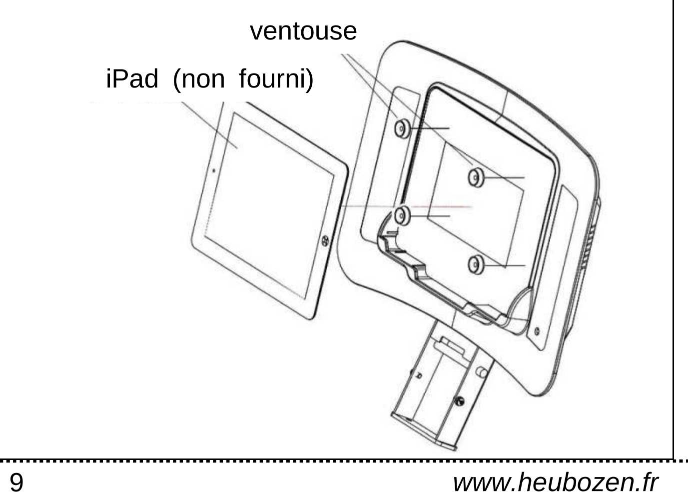
■ ÉTAPE 3



Prenez la console avec plaque de fixation, connectez les câbles de commande supérieur et intermédiaire et les câbles de connexion pour transfert de données supérieur et inférieur, placez les câbles dans la plaque de fixation puis fixer avec les vis (h) et les rondelles-ressorts (b).

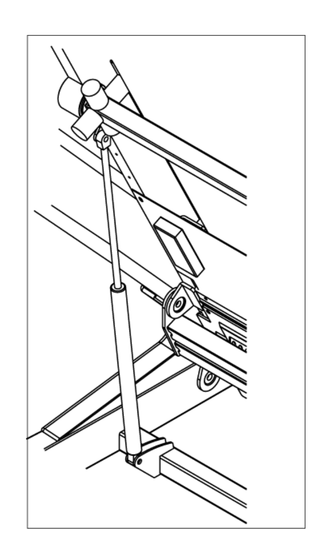
■ ÉTAPE 4

Montez le porte-bouteille (E), les capots décoratifs gauche et droit（F）(G）, les cache-roues gauche et droit（H）（I） en utilisant les vis (e).

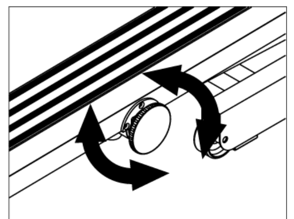
Si vous souhaitez utilisez un iPad, détachez les ventouses fournies dans le sachet de pièces et collez-les aux endroits appropriés sur la console (comme indiqué sur l'image ci-contre), insérez votre iPad dans le support et collez-le aux ventouses qui empêcheront l'iPad de tomber.	

7. Attention

- Remarque : Le vérin est sous haute pression. Il faut donc faire très attention à ce qu'il ne heurte pas un autre objet pour éviter tout endommagement.
- Remarque : Si le vérin reçoit un choc, il risque d'être endommagé et d'empêcher le bon fonctionnement de l'appareil.



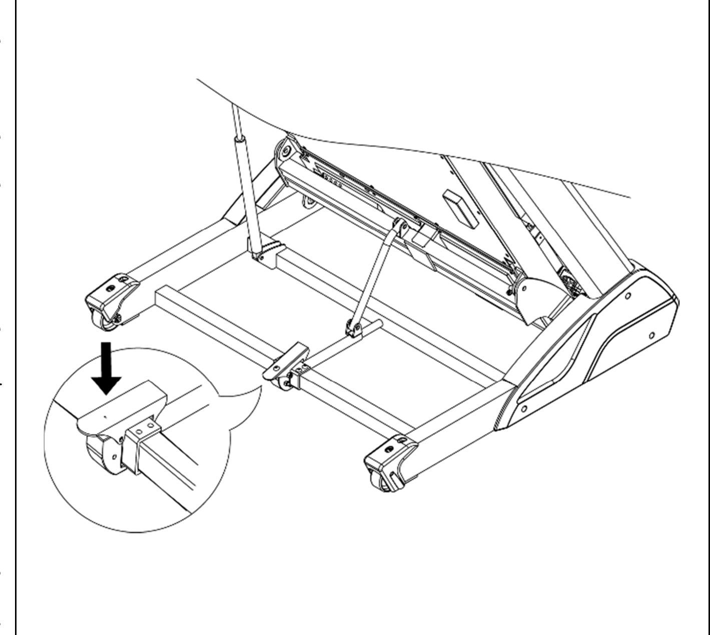
- Remarque : ce tapis de course est équipé d'un mécanisme anti-saccades L'utilisateur peut ajuster le mécanisme anti-saccades en tournant le bouton représenté sur l'illustration.



- ATTENTION : PENSEZ A VERIFIER LE VERROUILLAGE DU SYSTEME ANTI-SACCADE

Ce tapis de course comporte un mécanisme de pliage pour faciliter le rangement. Pour l'entreposage, arrêtez complètement l'appareil (y compris la bande de course et débranchez le cordon d'alimentation) , puis plier le cadre principal dans le sens indiqué sur l'illustration. Assurez-vous que la plaque de fixation s'insère dans le tube du cadre de base. Pour déplier le tapis de course, appuyez sur la plaque de fixation indiquée sur l'illustration. Lorsqu'elle se sépare du tube du cadre principal, abaissez le cadre de base comme indiqué sur l'illustration. Placez-vous à côté du tapis de course et le cadre principal s'abaissera lentement jusqu'au sol.

Si des enfants se trouvent à proximité, surveillez-les pour éviter tout danger. Si vous souhaitez déplacer le tapis, vous devez préalablement le plier. Posez vos mains sur le cache arrière pour le pousser. Ne le déplacez pas si les roues ne tournent pas aisément.

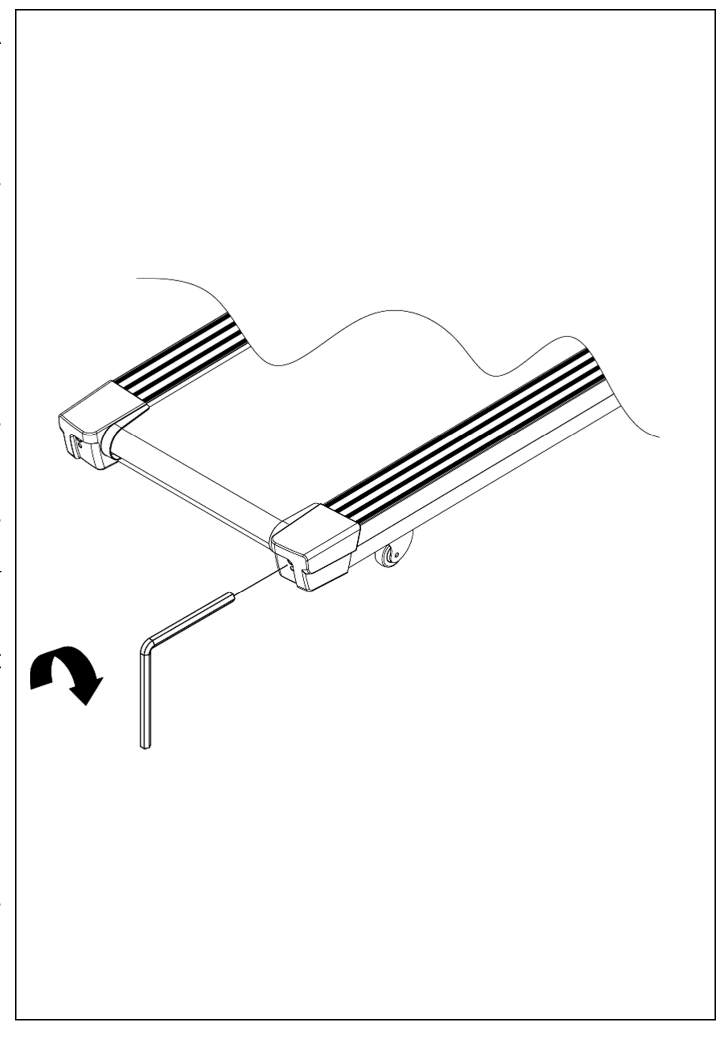


8. Entretien

Si la bande tend à se décentrer, arrêtez l'appareil. À l'aide de la clé, tournez la vis Allen situé dans le cache arrière pour ajuster la bande. Par exemple, si la bande de course se décentre vers la gauche, tournez la vis Allen de gauche d'environ 1/4 de tour (sens des aiguilles d'une montre) ; si la bande de course se décentre vers la droite, tournez la vis Allen de droite d'environ 1/4 de tour (sens des aiguilles d'une montre) ; Une fois ce réglage effectué, mettez le tapis de course en marche . Si vous estimez que le réglage de la bande n'est pas correct, répétez les étapes ci-dessus. N'utilisez pas le tapis de course tant que la bande n'est pas centrée.

- Ce point est très important : si la bande n'est pas centrée, veillez à effectuer le réglage décrit ci-dessus.

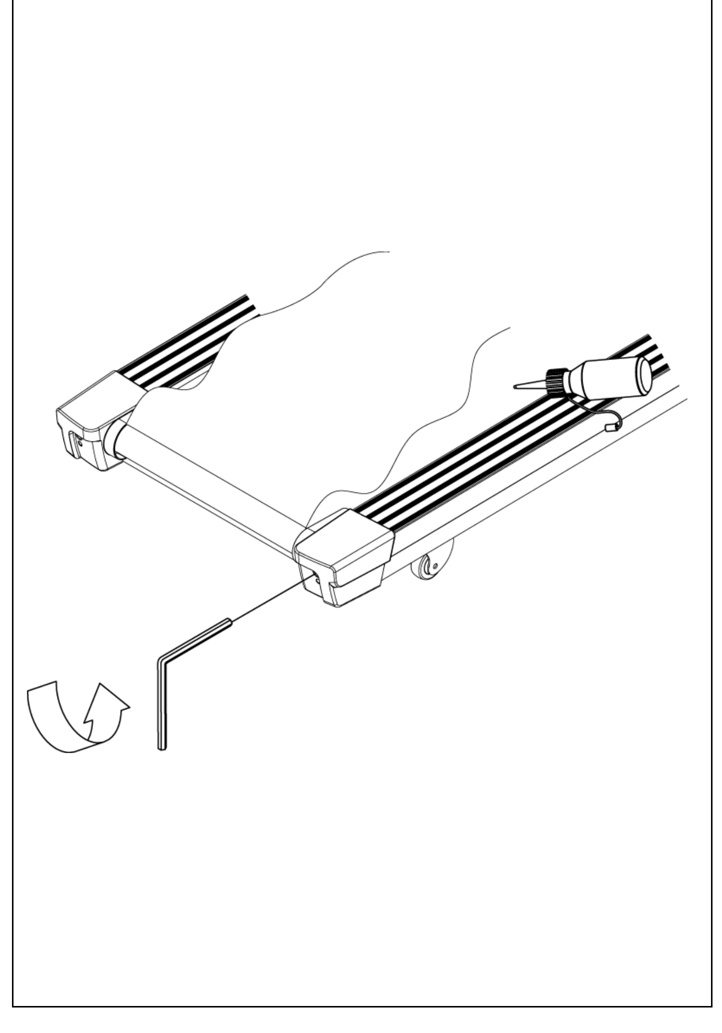
Il est admissible que la position de la bande de course soit légèrement excentrée vers la gauche ou la droite, en fonction du poids des utilisateurs ou de leurs caractéristiques de course. Il n'est pas nécessaire d'ajuster la bande si elle ne frotte pas sur les côtés.



En fonction de l'usage du produit, veuillez appliquer le lubrifiant sur le plateau conformément au tableau d'entretien ci-dessous. Dévissez le boulon interne du rouleau arrière à l'aide de la clé. Relevez la bande et appliquez le lubrifiant sur la partie centrale du plateau. Après cela, ajustez la bande pour la centrer avant de resserrer la vis.

- Veuillez respecter le tableau d'entretien ci-dessous pour lubrifier périodiquement la bande de course.

KGS/LBS	Vitesse	Intervalle
KGS	6 km/h ou moins	1an
	6~12 km/h	tous les 6 mois
	12 km/h ou plus	tous les 3 mois
LBS	4 miles/h ou moins	1an
	4~8miles/h	tous les 6 mois
	8miles/h ou plus	tous les 3 mois
Attention : Cet entretien périodique correspond à un usage domestique. Pour un usage professionnel, il est conseillé d'inspecter et lubrifier l'appareil tous les mois.		



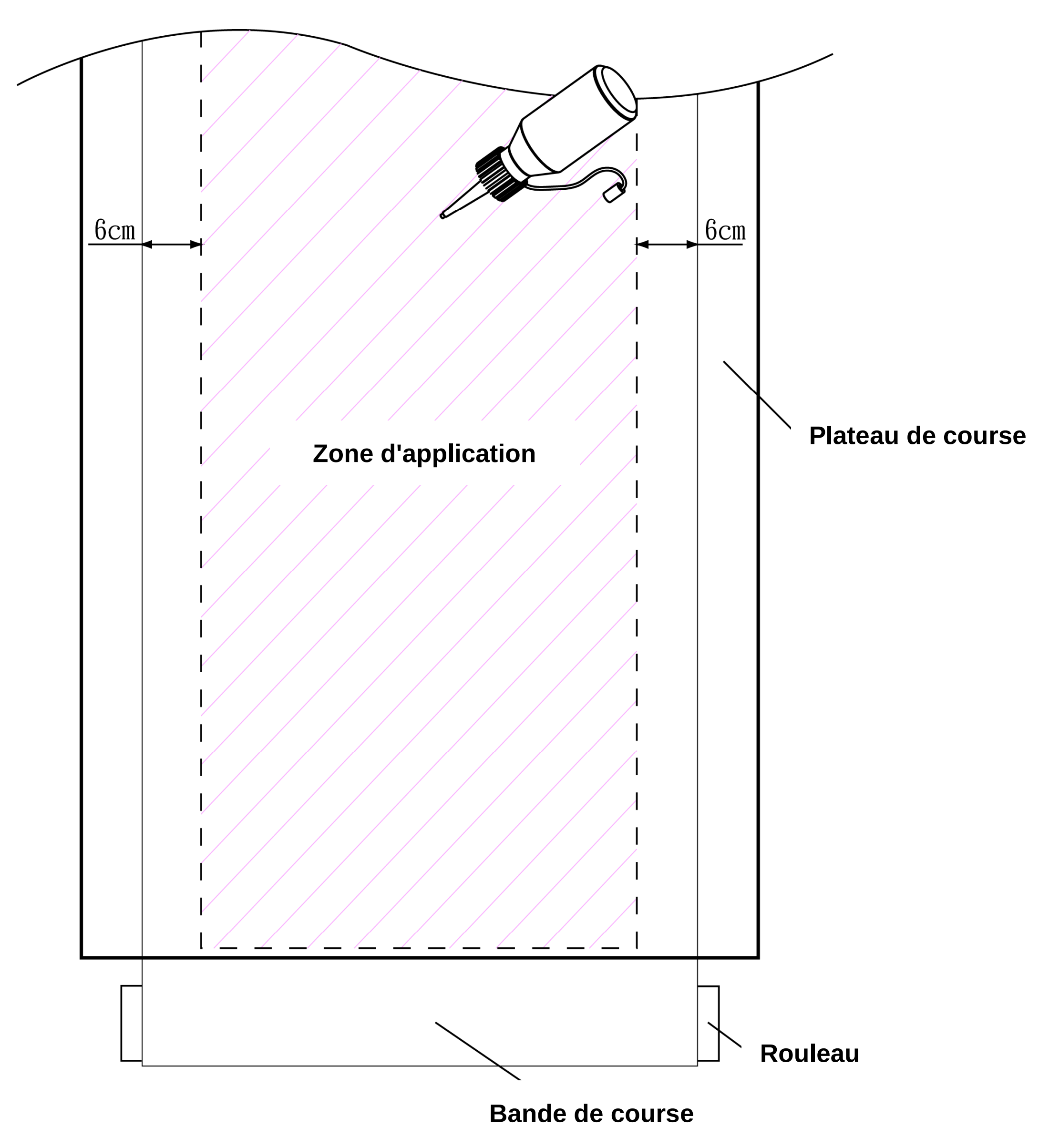
9. Lubrification

■ Fréquence d'application du lubrifiant

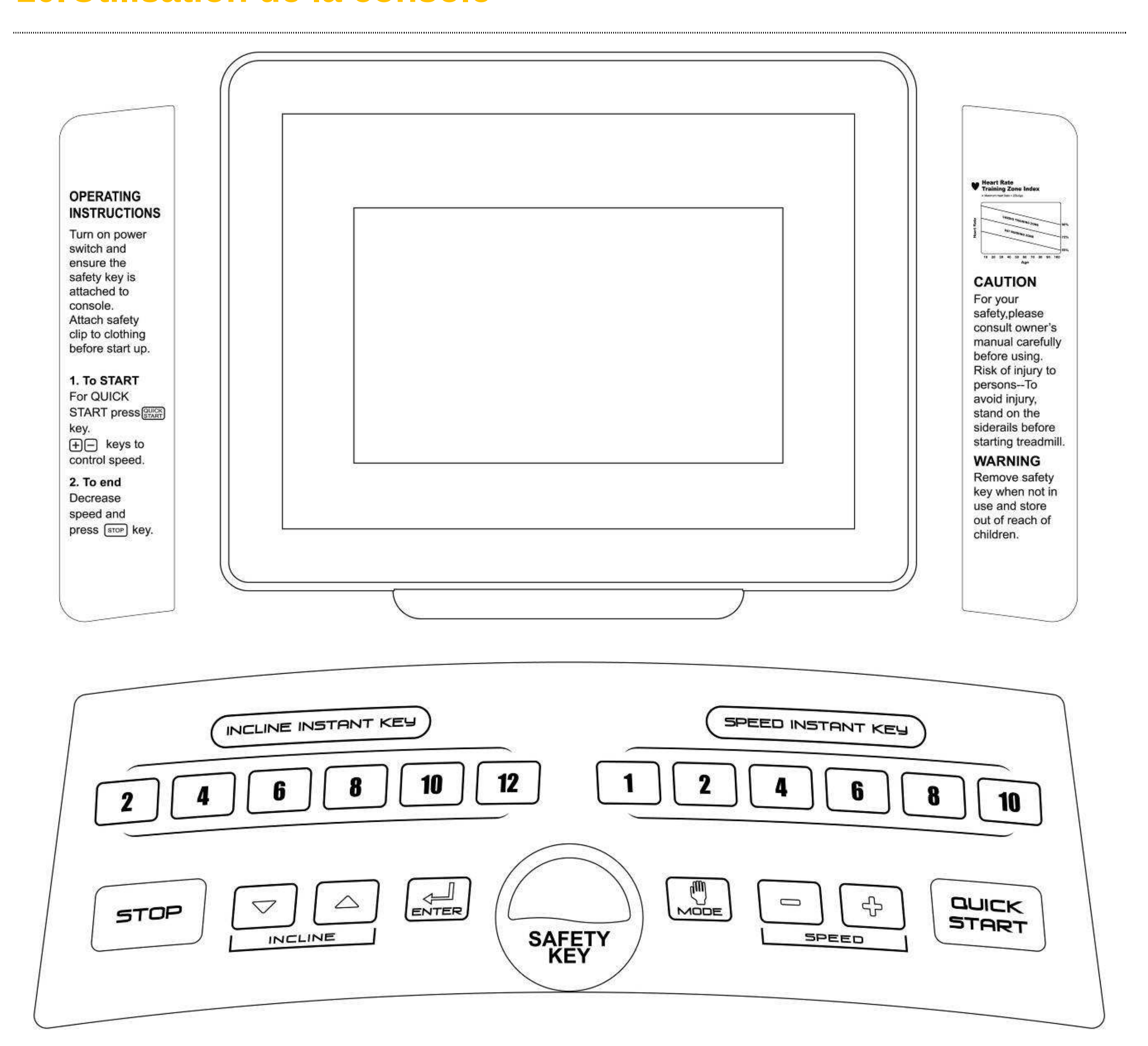
Le tapis de course a besoin d'être lubrifié périodiquement. Contrôlez préalablement le plateau en passant la main dessus pour sentir s'il reste du lubrifiant le plateau. S'il n'y a plus de lubrifiant, appliquez en 30 cc de sur le plateau. S'il reste un peu de lubrifiant, appliquez 15 cc sur le plateau.

■ Zone d'application du lubrifiant

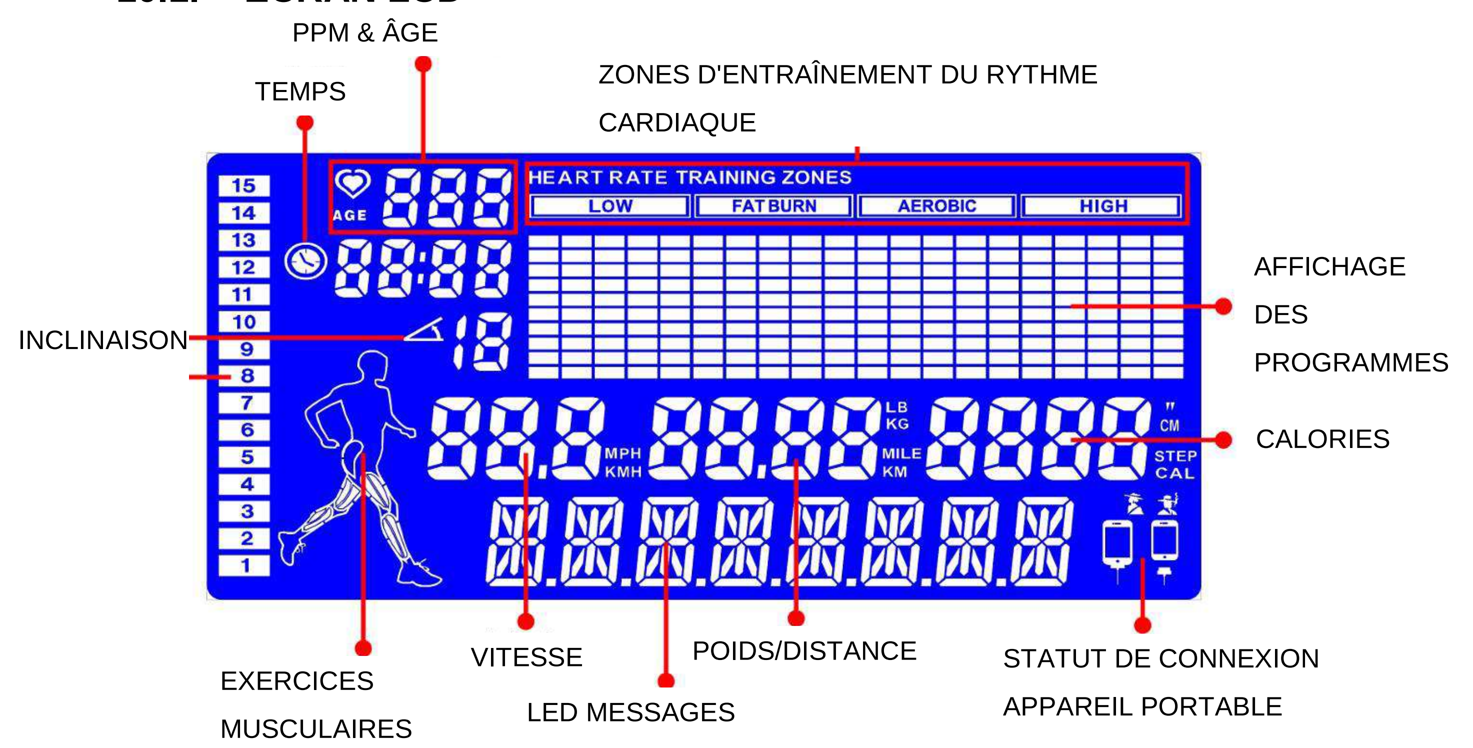
Le lubrifiant s'applique sur la partie centrale du plateau en enlevant 6cm de chaque côté de la bande de course.



10. Utilisation de la console



10.1. ÉCRAN LCD



10.2. Zones d'entraînement du rythme cardiaque

HEART RATE TRAINING ZONES

LOW | FAT BURN | AEROBIC | HIGH

Suivant l'âge de l'utilisateur, la formule du rythme cardiaque cible est : Rythme cardiaque max. = (220 - âge)

Facile : 0~64 %

Élimination des graisses : 65 %~74 %

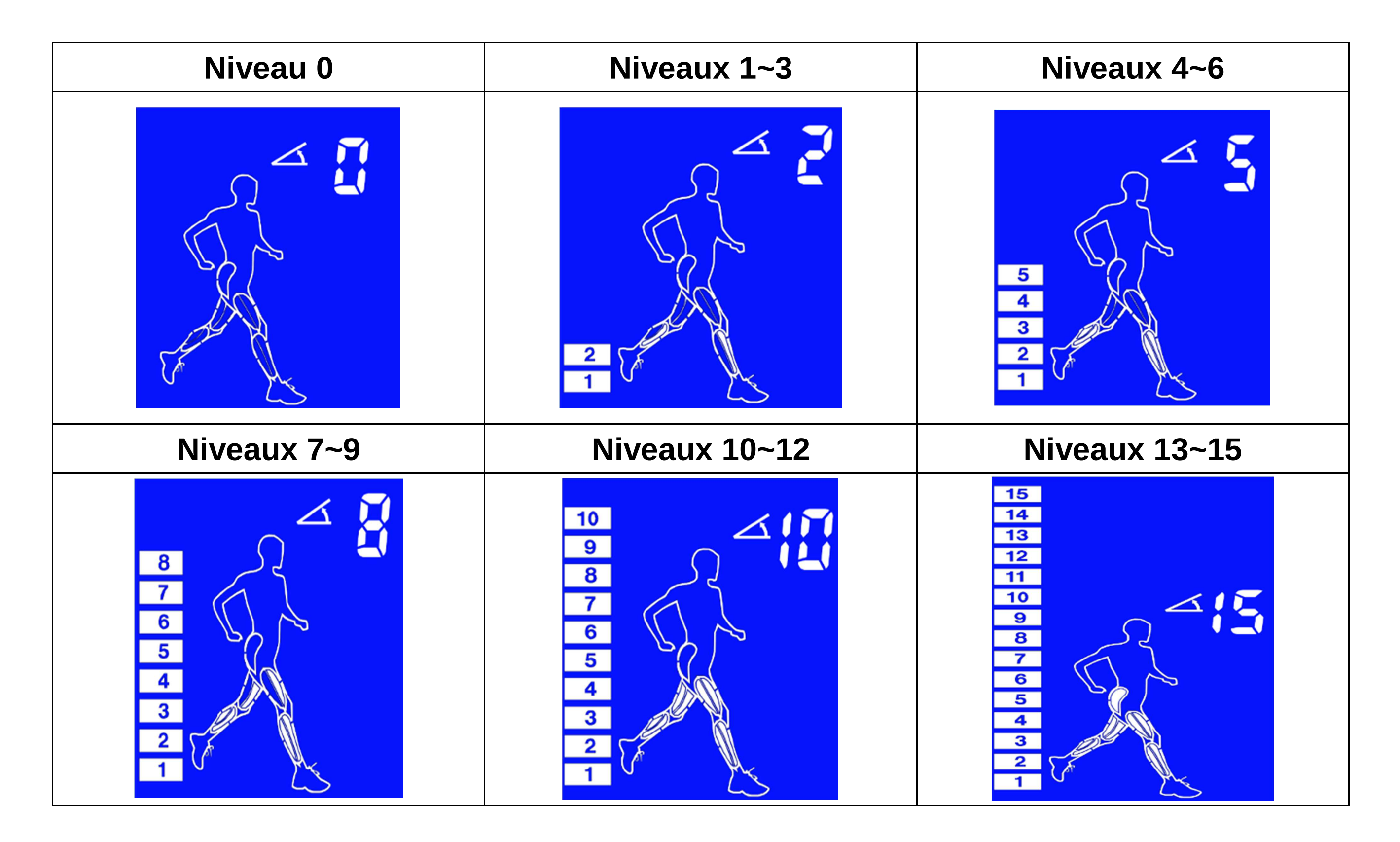
Aérobic : 75 %~84 %

Intense : 85% ou plus

Exemple : Si l'utilisateur a 30 ans, le rythme cardiaque max. est 190, en mode d'entraînement de rythme cardiaque, si le rythme atteint 120, le rapport 120/190 = 63 % et l'appareil affiche Low (facile)。

10.3. Exercices musculaires

Lorsque le tapis de course est mis en marche, la silhouette et les lignes des muscles s'allument. Lorsque l'utilisateur ajuste l'inclinaison, l'exercice musculaire correspondant clignote.



10.4. Utilisation de la console



- START :

  Mettez la clef de sécurité (SAFETY KEY) et attachez l'extrémité sur vous à l'aide de la pince.

(a) Démarrage ; appuyez sur cette touche pour accéder aux programmes d'exercices.

(b) Pendant une PAUSE, appuyez sur cette touche pour démarrer le mode.

- STOP :

(a) Pendant l'exercice, appuyez sur cette touche pour faire une PAUSE. L'écran affiche "PAUSE", le temps de pause est préréglé sur 4 minutes. Lorsque la pause dure plus de 4 minutes, le système se met en mode de veille et le fond d'écran s'éteint.

(b) Pendant une PAUSE, appuyez sur cette touche pendant 4 secondes pour arrêter l'exercice et passer en mode de veille.

(c) En mode de sélection par listes, appuyez sur cette touche pour revenir à la liste précédente.

- SPEED +/- : Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse du tapis de course, par intervalles de 0,1. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur se modifie rapidement.
- INCLINE↑/↓: Appuyez sur cette touche pour ajuster l'inclinaison du tapis de course, par intervalles de 1. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur se modifie rapidement.
- ENTER : Appuyez sur cette touche pour confirmer et passer à l'étape suivante.
- MODE : Pendant la phase démarrage/système prêt, appuyez sur cette touche pour la sélection du programme
- TOUCHES SPEED INSTANT 1/2/4/6/8/10 : Pour régler la vitesse du tapis de course et afficher directement la valeur, l'unité est "Km/h(miles/h)"
- TCOUCHES INCLINE INSTANT 2/4/6/8/10/12 : Touche pour régler l'inclinaison et afficher directement la valeur
- Si la clé de sécurité est enlevée pendant le mode exercice ou veille, la fenêtre centrale affiche une "FLÈCHE VERS LE BAS", et toutes les valeurs affichées se remettent à "0". Le moteur et le programme du tapis de course s'arrêtent immédiatement et l'inclinaison reste la même qu'au moment où la clé de sécurité est enlevée. L'utilisateur doit insérer de nouveau la clé de sécurité pour pouvoir utiliser le tapis de course ; l'écran réinitialise automatiquement les données

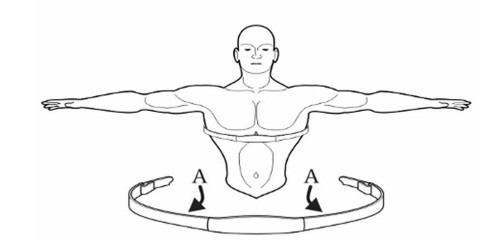
10.5. Utilisation des touches de la rampe



- SPEED +/- : Appuyez sur cette touche pour ajuster la vitesse, par intervalles de 0,1. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur se modifie rapidement.
- INCLINE↑/↓: Appuyez sur cette touche pour ajuster l'inclinaison du tapis de course, par intervalles de 1. Si vous maintenez la touche appuyée, la valeur se modifie rapidement.

10.6. Contrôle du rythme cardiaque

- Pouls capté par la poignée : Pendant l'exercice, si l'utilisateur saisit le capteur, la fenêtre de rythme cardiaque avec le dessin du cœur se met à clignoter. Cela signifie que le système commence la détection ; le rythme cardiaque réel s'affiche dans un délai de 20 secondes.
- Transmetteur de pouls sans fil : Pour des raisons de sécurité et pour garantir un contrôle adéquat du rythme cardiaque, lorsque la vitesse dépasse 7,2 km/h (4,5MPH), il est conseillé d'utiliser la ceinture de contrôle de rythme cardiaque au lieu du capteur de poignée. Cette ceinture transmet directement le rythme cardiaque au capteur sans fil du système. Il est conseillé d'ajuster la ceinture de contrôle juste sous le cœur en veillant à pouvoir respirer facilement.



- La ceinture de contrôle de rythme cardiaque n'est pas inclue avec l'appareil mais peut être achetée séparément.
- La plage normale du rythme cardiaque est 40 ~ 220 PPM. Si vous utilisez simultanément le capteur de poignée et le transmetteur sans fil, surveillez de préférence la valeur donnée par le transmetteur sans fil.

Âge	PPM			Âge	PPM			Âge	PPM			Âge	PPM		
	H	Pré-réglage	L		H	Pré-réglage	L		H	Pré-réglage	L		H	Pré-réglage	L
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

10.7. Utilisation des programmes

■ Utilisation et conseils

1 Le programme d'exercice est basé sur un poids par défaut de 70kg (150lbs). Une fois que l'utilisateur a changé la valeur, (plage : 23~130kg/ 50~286lbs), le déroulement du programme correspond à la dernière valeur qui a été indiquée pour le poids.

2 Des messages s'affichent à l'écran pour vous guider étape par étape pendant les exercices.

3 Quel que soit l'écran de réglage, vous pouvez appuyer sur STOP pour arrêter le paramétrage et revenir à l'écran précédent.

4 Pendant votre entraînement, les paramètres font un compte à rebours jusqu'à “0”, moment auquel le programme est terminé.

5 À l'état "start/ready", appuyez sur QUICK START pour accéder au mode de réglage manuel.

6 Lorsque le programme démarre, le tapis de course ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison conformément au programme.

7 Pour utiliser en toute sécurité le système d'inclinaison de ce tapis de course, veuillez respecter les instructions ci-dessous.

(a) Pendant l'exercice, appuyez sur STOP, pour mette le système en mode PAUSE，ce qui arrête immédiatement le moteur d'entraînement et le moteur d'inclinaison，appuyez sur QUICK START pour mettre fin à la PAUSE et remettre le moteur en marche.

(b) Lorsque le programme est fini ou lorsque le temps atteint la valeur maximale (99:59), un signal sonore est émis et le tapis de course s'arrête à l'état “run end”.

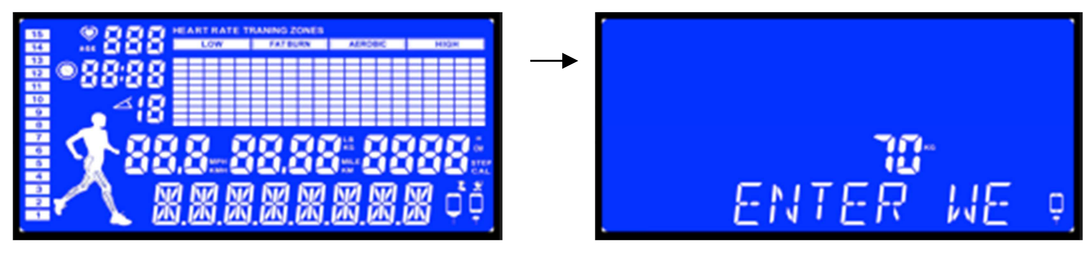
(c) À l'état "start/ready", si l'inclinaison n'est pas au NIVEAU 0, appuyez sur STOP et INCLINE ▼ pendant 2 secondes ou sur QUICK START pour démarrer le tapis de course ; l'inclinaison revient automatiquement au NIVEAU 0.

8 Lorsque l'inclinaison est en train de revenir au NIVEAU 0, vous pouvez enlever la CLÉ DE SÉCURITÉ pour arrêter le moteur.

9 En mode PAUSE 4 minutes ou à l'état de PAUSE, maintenez la touche STOP appuyée quelques secondes pour mettre fin à l'exercice et revenir au mode "start/steady".

■ Veille

- Veille : Après l'allumage et la mise en marche, le signal sonore retentit et le poids enregistré s'affiche après 2 secondes.



- Réglage du poids :

(a) Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le poids ; la valeur préréglée est 70KG(150 pound)，la plage de poids est 23~130 KG(50~286 livres)

(b) Appuyez sur ENTER pour confirmer le poids ; l'écran affiche "SELECT PROGRAM" ; appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour choisir un programme ou appuyez sur QUICK START pour démarrer directement.

Le réglage du poids permet à l'utilisateur de suivre l'élimination des calories et d'utiliser les programmes adéquats. Le poids peut être réglé avant chaque démarrage, ou après la fin d'un programme en revenant sur la page de réglage du poids, ou après un arrêt avec la CLÉ DE SÉCURITÉ.

- Veille : Si aucune activité n'a lieu pendant une durée prolongée, la console entre en mode inactif. Le système retourne en mode de veille et l'écran s'éteint pour économiser l'énergie. Lorsque le système est en mode de veille, il suffit d'appuyer sur une touche pour rallumer l'écran.

■ MODE QUICK START

- Démarrage d'exercice :

(a) En mode de veille, appuyez sur ENTER pour confirmer le poids et appuyez sur QUICK START pour démarrer directement l'exercice. La zone de message de l'écran affiche "READY GO" et, après 3 secondes, le programme démarre à la vitesse de 0,8 km/h(0,5 MPH), l'inclinaison est préréglée à 0°，la durée de l'exercice est comptée à partir de "0:00" ; la valeur maximale est 99:59.

(b) Pendant l'exercice ：

1. Appuyer sur la touche rapide INCLINE ou sur INCLINE↑ ou INCLINE↓ pour ajuster l'angle d'inclinaison.

2. Appuyer sur la touche rapide SPEED ou sur SPEED+ ou SPEED- pour ajuster la vitesse en cours.





- Interruption ou fin de l'entraînement :

(a) Pendant l'exercice, appuyez sur STOP pour entrer en mode de PAUSE. La vitesse ralentit progressivement jusqu'à 0 et l'inclinaison conserve le même angle.

(b) Lorsque la durée de l'exercice affiche 99：59 secondes ou que la valeur cible du programme est atteinte (Temps/Distance/Calories), la vitesse ralentit progressivement jusqu'à 0, l'inclinaison conserve le même angle, l'écran affiche "RUN END". Appuyez sur STOP pendant 4 secondes, ou attendez 4 minutes après la fin du temps cible, pour faire revenir le système en mode de veille.



■ CHOIX DU PROGRAMME

- En mode de veille, appuyez sur ENTER pour confirmer le poids ; l'écran affiche ”SELECT

PROGRAM”。

- Appuyez sur Mode ou SPEED+ / SPEED- pour changer de programme ; l'ordre est le suivant : MANUEL→ P1 →P2 →P3 →P4 →P5 →P6 →RANDOM→ USER→H.R.C.1-3→BODY FAT
- Appuyez sur STOP pour revenir à la liste de sélection principale.

PROGRAMME_Manual

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix Manual (manuel) et accéder au réglage du temps : Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps cible. La valeur préréglée est 0:00 et la plage de réglage est 0, 20:00~99:00, l'unité est minutes: secondes.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et passer au réglage de la distance : Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la distance cible ; la valeur préréglée est 0.00 et la plage de réglage est 0, 1.00-99.00, l'unité est le km (mile)。
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance et passer au réglage des calories : Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler les calories cibles. La valeur préréglée est 0 et la plage de réglage est 0, 10-9990, l'unité est la calorie.
4. Après avoir effectué le paramétrage ci-dessus, appuyez sur START pour démarrer l'exercice. Le programme enregistre les valeurs réglées comme cibles. Si les valeurs cibles sont égales à 0, le programme prend fin.

Remarque : Le temps，la distance et les calories peuvent être sélectionnés comme cibles uniques. Dans ce cas, les deux autres paramètres reviennent automatiquement à 0.

Remarque : Le temps, la distance et les calories peuvent être sélectionnés comme cibles uniques. Dans ce cas, les deux autres paramètres reviennent automatiquement à 0.

PROGRAMME_P1 (modéré) - 3,5 ㎞

(a) Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix du programme P1 et accéder au réglage du niveau d'intensité d'exercice :
Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le niveau (Level) ; la valeur préréglée est 1，la plage de réglage est niveau 1 ~ niveau.

(b) Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance cible, l'écran affiche "Ready Go" et, après 3 secondes, passe en mode d'exercice.

PROGRAMME_P2 (montée)

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix du programme P2 et accéder au réglage du niveau d'intensité : Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le niveau (Level) ; la valeur préréglée est 1, la plage de réglage est niveau 1 ~ niveau 10.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection du niveau et accéder au réglage du temps : Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps. Le temps préréglé est 30:00, la plage de réglage est 0, 20:00-99:00, l'unité est minutes:secondes.
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps cible, l'écran affiche "Ready Go" et, après 3 secondes, passe en mode d'exercice.

PROGRAMMES_P3-P6 : Même mode de paramétrage que pour P2

Remarque : Pour les programmes P1~P6, veuillez-vous référer aux tableaux en annexe.

PROGRAMME_RANDOM (programme dont la vitesse est fixée de manière aléatoire)

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix du programme Random (aléatoire) et accéder au réglage du temps :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps ; la valeur préréglée est 0:00, la plage de réglage est 0 , 20:00-99:00, l'unité est minutes:secondes.
2. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et passer au réglage de la distance :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la distance ; la valeur préréglée est 0.00, la plage de réglage est 0, 1.00-99.00, l'unité est le km(mile).
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer la et passer au réglage des calories :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler les calories cibles. La valeur préréglée est 0 et la plage de réglage est 0, 10-9990, l'unité est la calorie.
4. Une fois le paramétrage effectué, appuyez sur START pour démarrer l'exercice.

Remarque : Le temps · la distance et les calories peuvent être sélectionnés comme cibles uniques. Dans ce cas, les deux autres paramètres reviennent automatiquement à 0.

PROGRAMME_USER (personnalisé : vous pouvez régler vous-même la vitesse et l'inclinaison)

1. Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix du programme USER et passer à la sélection d'utilisateur U1 ~ U4, le système peut mettre en mémoire 4 programmes personnalisés
   - (a) Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour choisir U1, U2, U3, U4.
   - (b) Appuyez sur ENTER pendant 3 secondes pour accéder au paramétrage personnalisé ; appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la vitesse et appuyer sur INCLINE+ ou INCLINE- pour régler l'inclinaison ; appuyez sur ENTER pour passer au paramétrage de la section de course suivante （au total 20 sections）. Une fois la programmation terminée, appuyez sur ENTER pendant 3 secondes pour enregistrer les paramètres programmés.
2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner U1 et accéder au réglage du temps :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps. Le temps préréglé est 0:00, la plage de réglage est 0, 20:00-99:00, l'unité est minutes:secondes.
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et passer au réglage de la distance :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la distance ; la valeur préréglée est 0.00, la plage de réglage est 0 , 1.00-99.00, l'unité est le km(mile).
4. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance et passer au réglage des calories :

   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler les calories ; la valeur préréglée est 0, la plage de réglage est 0 , 10-9990, l'unité est la calorie.
5. Une fois le paramétrage effectué, appuyez sur START pour démarrer l'exercice.

Remarque : Le temps · la distance et les calories peuvent être sélectionnés comme cibles uniques. Dans ce cas, les deux autres paramètres reviennent automatiquement à 0.

H.R.C. 1-3 (ENTRAÎNEMENT DU RYTHME CARDIAQUE)

Ce programme a pour but l'entraînement du rythme cardiaque. En fonction du niveau d'intensité préréglé ou réglé par vous-même, l'inclinaison et la vitesse varient de manière à atteindre l'objectif de l'entraînement.

Le programme HRC comprend trois niveaux : 60%、75 % et THR (personnalisé) .

Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix du H.R.C 1-3 et passer à la sélection 60 %、 75 %、Target Heart Rate (rythme cible personnel).

Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour sélectionner 60 %、75 %、THR.

Remarque : En mode HRC, le système peut seulement recevoir le signal émis par l'émetteur sans fil de la ceinture de contrôle de rythme cardiaque (utilisez une ceinture de contrôle de rythme cardiaque adaptée à cet effet). Si le système ne reçoit pas le signal du pouls pendant 45 secondes, il s'arrête automatiquement et affiche le message "NO PULSE" ; appuyez sur STOP, ou attendez 4 minutes, pour faire revenir le système en mode de veille.

Pendant l'exécution du programme, la vitesse augmente ou diminue en fonction du pouls toutes les 10 secondes. Si le pouls enregistré est inférieur au pouls cible, la vitesse augmente de 0,1 km/h (MPH). Si le pouls enregistré est supérieur au pouls cible, la vitesse diminue de 0,1 km/h (MPH). Si la vitesse augmente 10 fois de suite, l'inclinaison augmente de 1 niveau. Si la vitesse diminue 10 fois de suite, l'inclinaison diminue de 1 niveau. La vitesse peut atteindre la valeur maximale. La vitesse peut diminuer jusqu'à la vitesse minimale de 0,8 km/h（0,5 MPH）le niveau d'inclinaison maximal est 15

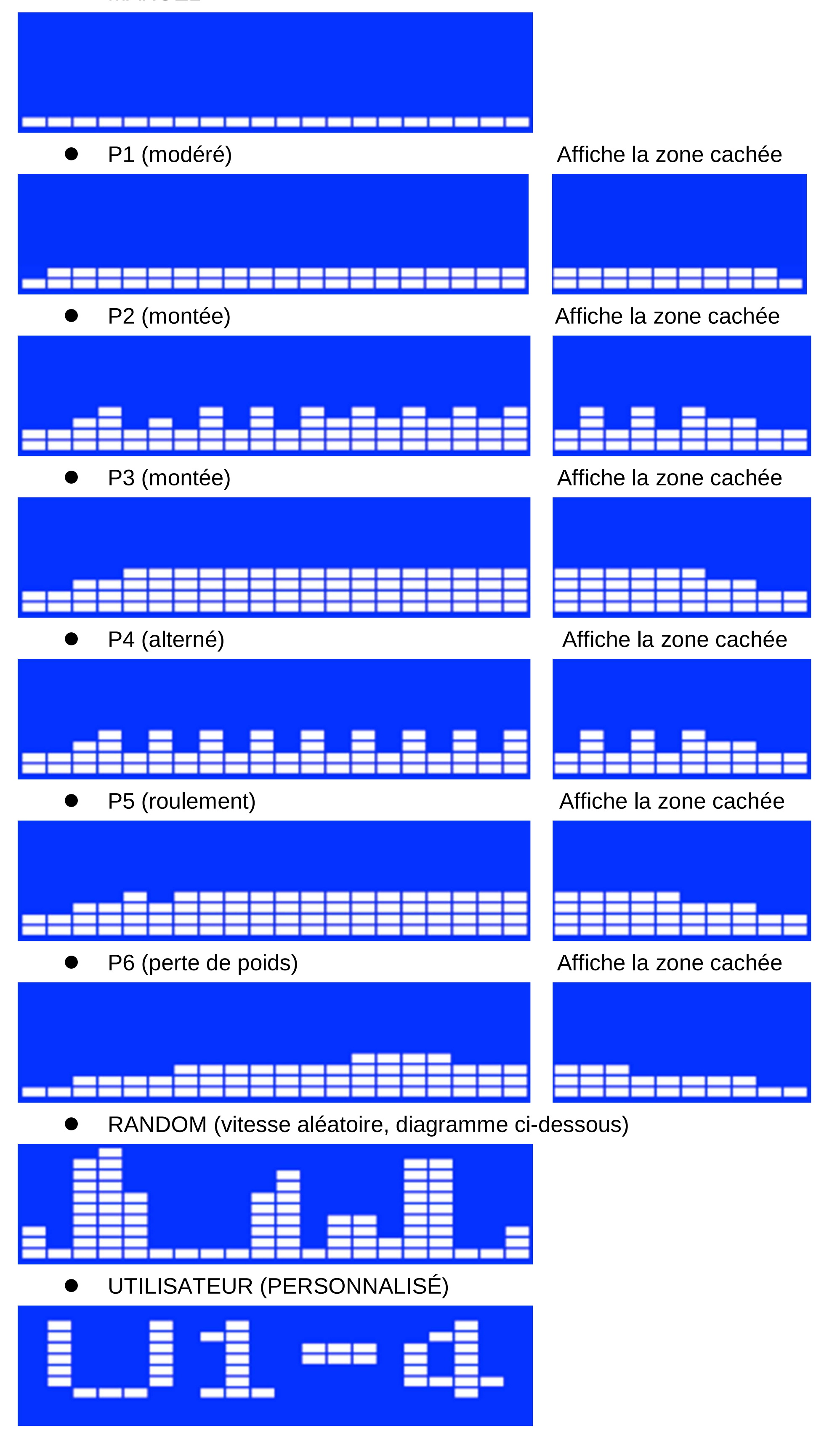
1. 60 %、75 %
   (a) Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection de 60 % et accéder au réglage du temps：
   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps ; la valeur préréglée est 0:00, la plage de réglage est 20:00-99:00, l'unité est minutes:secondes.
   (b) Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et passer au réglage de l'âge：
   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler l'âge, la valeur préréglée est 30, la plage de réglage est 13-80.
   (c) Appuyez sur ENTER pour confirmer l'âge, la fenêtre PPM affiche l'âge, et calcule la valeur cible du rythme cardiaque avec la formule
   (d) Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur de pouls cible, l'écran affiche "Ready Go" et, après 3 secondes, passe en mode d'exercice.
   (e) Après le démarrage du programme, la fenêtre PPM affiche le pouls réel enregistré et la valeur du pouls cible.
2. THR (Rythme cardiaque cible)
   (a) Appuyez sur ENTER pour confirmer le choix THR et accéder au réglage du temps :
   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler le temps ; la valeur préréglée est 0:00, la plage de réglage est 20:00-99:00, l'unité est minutes:secondes.
   (b) Appuyez sur ENTER pour confirmer le temps et passer au réglage de la valeur du pouls ：
   Appuyez sur SPEED+ ou SPEED- pour régler la valeur du pouls ; la valeur préréglée est72,

chaque pression de la touche ajoute 1 unité.

(c) Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur de pouls cible, l'écran affiche "Ready Go" et, après 3 secondes, passe en mode d'exercice.

■ Diagramme des programmes

Les diagrammes des programmes P1 - P6 comprennent au total 30 niveaux，1 minute par niveau. Ils s'affichent à tour de rôle



- HRC 1-3



- HRC (60 %)



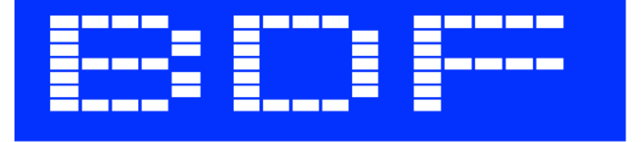
- HRC (75 %)



- HRC (THR - rythme cardiaque cible)



- MASSE GRASSE (BODY FAT - BDF)



■ Basculement en système métrique/anglo-saxon :

À la page de réglage du poids, appuyez sur ENTER pendant 10 secondes pour accéder au basculement en système métrique/anglo-saxon. En système anglo-saxon, la fenêtre LCD affiche "English". En système métrique, la fenêtre affiche "metric". Appuyez sur SPEED +/- pour basculer entre les systèmes métrique/anglo-saxon, puis appuyez sur ENTER pour confirmer. Après un basculement entre système métrique/anglo-saxon, le programme recalcule automatiquement les valeurs préréglées.

■ Informations sur les messages d'erreur

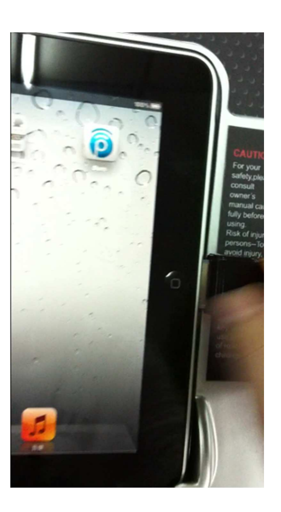
Si le moteur du tapis de course a une défaillance ou si un signal ne peut pas être traité, l'appareil s'arrête automatiquement et un des messages d'erreur suivants s'affiche pour informer l'utilisateur.

- E1 : Lecture de la vitesse impossible ; le moteur peut être en panne ou le signal ne peut pas être transmis.
- E6 : erreur de système d'inclinaison : moteur d'inclinaison endommagé ou impossibilité de transmettre le signal.
- E7 : Inclinaison hors de la plage normale, moteur d'inclinaison endommagé ou valeur de réglage incorrecte.

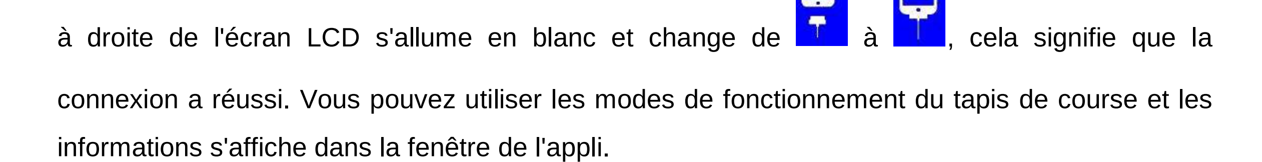
10.8. Applis pour iPad / i Phone (téléchargements aux frais de l'utilisateur)

- Quelques informations sur les applis :

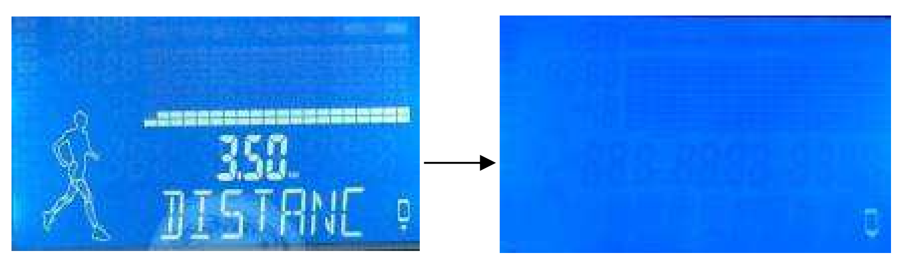




(a) Cet appareil accepte une connexion iPad par câble. L'utilisateur doit installer son i Pad sur la zone prévue devant l'écran LCD, puis raccorder le câble de connexion de l'iPad. Lorsque l'icône en bas



à droite de l'écran LCD s'allume en blanc et change de à , cela signifie que la connexion a réussi. Vous pouvez utiliser les modes de fonctionnement du tapis de course et les informations s'affiche dans la fenêtre de l'appli.



(b) Une fois la connexion réussie, démarrez l'appli du tapis de course.

- Pour charger l'application : connectez l'i Pad à App(iTunes) Store, cherchez « Pafers », sélectionnez et téléchargez l'appli du tapis de course dans l'iPad, comme ”Tread Monitor” et ”Run On Earth”.



- Lorsque vous utilisez l'appli, il est recommandé de vous connecter à un réseau 3G ou Wi-Fi pour un transfert de données optimal et enregistrer vos données d'entraînement personnelles.
- L'appli peut uniquement utiliser iOS5.1 ou les versions ultérieures. Il est recommandé d'utiliser des versions ultérieures à IOS 6.0 pour une meilleure qualité.



- Les situations suivantes peuvent entraîner un problème de connexion :
  (a) Le câble est tiré pendant l'exercice, ce qui entraîne une mauvaise connexion. Vérifiez que le câble est bien branché.
  (b) L'étui de l'i Pad est trop épais et empêche la bonne connexion du câble. Enlevez l'étui.
  (c) Évitez de démarrer plusieurs applis Pafers simultanément ; cela peut ralentir considérablement la vitesse de transfert des données.

- Lorsque vous utilisez l'appli, si le câble se déconnecte, le tapis de course entre en mode de sécurité, émet un signal sonore et arrête progressivement la bande de course pour garantir la sécurité de l'utilisateur.
- Pour arrêter la connexion entre l'i Pad / i Phone et le tapis de course, procédez comme suit :

(a) Débranchez le câble connectant l'i Pad / i Phone à l'appareil

(b) Appuyez deux fois sur la touche ”HOME” du iPad / iPhone, puis effacez l'appli de la mémoire

(c) Coupez l'alimentation électrique du tapis de course

- Pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'appli, les précautions et le fonctionnement, veuillez consulter la description de l'Appli sur la page de téléchargement ou contacter le vendeur de Pafers.

11. Annexe

■ TABLEAU DES PROGRAMMES P1~P6

- **P1 (modéré)**

MODIFICATIONS DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

MODÉRÉ (P1)		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 2	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 3	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	2,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 4	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	3,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 5	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	3,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 6	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	4,0	5,0	1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 7	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	5,0	1,0	1,0	1,0	1,0	5,0	1,0	1,0	1,0	4,0	5,0	1,0	1,0	1,0	1,0	5,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 8	INCLINAISON	0,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	5,0	2,0	2,0	2,0	5,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 9	INCLINAISON	0,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	5,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6
Niveau 10	INCLINAISON	0,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	6,0	7,0	2,0	2,0	2,0	2,0	6,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	2,4	1,6

- **P2 (montée)**

MODIFICATIONS DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

MONTÉE (P2)		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,5	2,0	3,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	5,6	3,2	4,8	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 2	INCLINAISON	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	4,5	2,5	4,5	2,5	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,5	4,5	3,0	4,5	2,5	4,5	2,5	4,5	2,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	4,0	5,6	4,0	7,2	4,0	7,2	4,0	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	5,6	7,2	4,8	7,2	4,0	7,2	4,0	7,2	4,0	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 3	INCLINAISON	0,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	4,5	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	7,2	4,0	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 4	INCLINAISON	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 5	INCLINAISON	1,0	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,5	3,5	5,5	3,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	3,5	5,5	4,5	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	7,2	4,8	4,0	3,2
Niveau 6	INCLINAISON	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,0	6,0	5,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	8,0	4,8	4,0	3,2
Niveau 7	INCLINAISON	2,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	3,0	2,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	6,5	4,5	6,5	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	4,5	7,0	5,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	10,4	7,2	10,4	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	7,2	11,2	8,0	5,6	4,8	4,0
Niveau 8	INCLINAISON	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	5,0	7,0	5,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	8,0	11,2	8,0	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	8,8	12,0	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	5,6	4,8	4,0
Niveau 9	INCLINAISON	2,0	3,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	5,5	7,5	5,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,0	8,0	6,0	7,5	5,5	7,5	5,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	8,8	12,0	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,0	8,8	12,0	8,0	5,6	4,8	4,0
Niveau 10	INCLINAISON	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	8,0	8,0	8,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	6,0	6,0	6,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,5	6,5	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	6,0	7,5	6,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	9,6	12,0	10,4	5,6	4,8	4,0

- **P3 (montée)**

MODIFICATIONS DE LA VITESSE ET DE L'INCLINAISON

MONTÉE (P3)		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 2	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	5,6	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 3	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 4	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,0	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	7,2	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,0	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 5	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	5,0	4,0	4,0	3,0	2,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,0	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	4,8	4,0	3,2
Niveau 6	INCLINAISON	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,8	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0	3,2
Niveau 7	INCLINAISON	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
	(MPH)	2,0	2,5	3,0	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	9,6	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	4,8	4,0	3,2
Niveau 8	INCLINAISON	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	5,6	4,8	4,0
Niveau 9	INCLINAISON	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	5,6	4,8	4,0
Niveau 10	INCLINAISON	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
	(MPH)	2,5	3,0	3,5	6,5	7,5	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	7,5	6,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	10,4	12,0	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	12,0	10,4	5,6	4,8	4,0

- **P4 (alterné)**

UNIQUEMENT CHANGEMENTS DE VITESSE

ALTERNÉ		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	2,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	3,2	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 2	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	2,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	4,0	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 3	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,0	4,5	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	4,8	7,2	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 4	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 5	(MPH)	2,0	2,5	3,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	4,5	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	7,2	4,8	4,0	3,2
Niveau 6	(MPH)	2,0	2,5	3,0	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	4,8	4,0	3,2
Niveau 7	(MPH)	2,0	2,5	3,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	4,8	4,0	3,2
Niveau 8	(MPH)	2,5	3,0	3,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	5,6	4,8	4,0
Niveau 9	(MPH)	2,5	3,0	3,5	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	5,6	4,8	4,0
Niveau 10	(MPH)	2,5	3,0	3,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	5,6	4,8	4,0

- **P5 (roulement)**

UNIQUEMENT CHANGEMENTS DE VITESSE **ROULEMENT (P5)**		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Niveau 1	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	5,6	4,8	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 2	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,0	3,2	2,4
Niveau 3	(MPH)	1,5	2,0	2,5	3,5	4,0	4,5	4,0	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	5,6	6,4	7,2	6,4	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,0	3,2	2,4
Niveau 4	(MPH)	2,0	2,5	3,0	4,0	4,5	5,0	4,5	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	6,4	7,2	8,0	7,2	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 5	(MPH)	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,5	5,0	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	6,4	8,0	8,8	8,0	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 6	(MPH)	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	4,0	3,0	2,5	2,0
	(KM/H)	3,2	4,0	4,8	6,4	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	6,4	4,8	4,0	3,2
Niveau 7	(MPH)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,0	5,0	4,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	9,6	8,0	7,2	5,6	4,8	4,0
Niveau 8	(MPH)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,0	6,5	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	6,5	5,5	4,5	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	9,6	10,4	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	10,4	8,8	7,2	5,6	4,8	4,0
Niveau 9	(MPH)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,0	6,0	5,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	10,4	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	11,2	9,6	8,0	5,6	4,8	4,0
Niveau 10	(MPH)	2,5	3,0	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	7,0	6,0	5,0	3,5	3,0	2,5
	(KM/H)	4,0	4,8	5,6	7,2	8,8	10,4	12,0	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	11,2	9,6	8,0	5,6	4,8	4,0

- **P6 (Perte de poids)**

UNIQUEMENT CHANGEMENTS DE VITESSE

PERTE DE POIDS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Niveau 1	(MPH)	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
	(KM/H)	0,8	1,6	2,4	3,2	3,2	3,2	4,0	4,0	4,0	4,8	4,8	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	4,0	3,2	3,2	3,2	2,4	2,4	1,6	0,8
Niveau 2	(MPH)	0,5	1,0	1,5	2,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
	(KM/H)	0,8	1,6	2,4	4,0	4,0	4,0	4,8	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	4,0	3,2	2,4	1,6	0,8
Niveau 3	(MPH)	0,5	1,0	1,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	1,5	1,0	0,5
	(KM/H)	0,8	1,6	2,4	4,0	4,8	4,8	5,6	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	6,4	7,2	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	4,8	4,0	2,4	1,6	0,8
Niveau 4	(MPH)	1,0	1,5	2,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	3,5	3,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	4,8	5,6	5,6	6,4	6,4	6,4	7,2	7,2	7,2	7,2	8,0	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	5,6	4,8	3,2	2,4	1,6
Niveau 5	(MPH)	1,0	1,5	2,0	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	4,0	3,5	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	4,8	5,6	6,4	7,2	7,2	7,2	8,0	8,0	8,0	8,0	8,8	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	6,4	5,6	3,2	2,4	1,6
Niveau 6	(MPH)	1,0	1,5	2,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	4,0	2,0	1,5	1,0
	(KM/H)	1,6	2,4	3,2	5,6	6,4	7,2	8,0	8,0	8,0	8,8	8,8	8,8	8,8	9,6	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	6,4	3,2	2,4	1,6
Niveau 7	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	4,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	7,2	8,0	8,8	8,8	8,8	9,6	9,6	9,6	9,6	10,4	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	7,2	4,0	3,2	2,4
Niveau 8	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,0	5,5	6,0	6,0	6,0	6,5	6,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0	6,0	5,5	5,5	4,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,0	8,8	9,6	9,6	9,6	10,4	10,4	10,4	10,4	11,2	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6	9,6	8,8	8,8	7,2	4,0	3,2	2,4
Niveau 9	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,8	9,6	10,4	10,4	10,4	11,2	11,2	11,2	11,2	12,0	12,0	12,0	12,0	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	10,4	9,6	9,6	8,8	8,0	4,0	3,2	2,4
Niveau 10	(MPH)	1,5	2,0	2,5	4,0	5,5	6,5	7,0	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	8,0	8,0	8,0	8,0	7,5	7,5	7,5	7,0	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	2,5	2,0	1,5
	(KM/H)	2,4	3,2	4,0	6,4	8,8	10,4	11,2	11,2	11,2	12,0	12,0	12,0	12,0	12,8	12,8	12,8	12,8	12,0	12,0	12,0	11,2	11,2	11,2	10,4	10,4	9,6	8,8	4,0	3,2	2,4